

## 体操と音楽について

作曲・ピアニスト 加藤 由美子

私は、平成10年よりNHK テレビ体操・ラジオ体操のピアニストとして番組に出演しておりますが、紙面をお借りして体操と音楽について書かせていただく機会を得られて、大変感謝しております。

### <ラジオ体操とテレビ体操の歴史>

ラジオ体操は、昭和3年に当時の逓信省（ていしんしょう）簡易保険局が「国民体操」として制定し、同年11月よりNHKがラジオ放送を始めました。アメリカの保険会社が、満期まで健康であるようにと体操を作った事にヒントを得、簡易保険を売り出す際にセットで作られた体操です。何て、長期的な夢のある考え方でしょうか。アメリカの体操は続かなかったようですが、コツコツと続ける事が気性に合う日本人には広く普及し、戦争中の一時期を除き、今日まで続けております。テレビ体操は昭和32年の10月より放送開始。こちらもニュースと大相撲に続く長寿番組になっております。又、動きのゆるやかな「みんなの体操」も、平成11年より放送を開始しました。

### <365日放送しています>

テレビ体操（6：25～6：35Eテレ、14：55～15：00総合テレビ）、ラジオ体操（6：30～6：40ラジオ第1、8：40～8：50ラジオ第2）、みんなの体操（9：55～10：00総合テレビ）と、番組のタイトルは別々ですが、体操指導者3人、ピアノ伴奏者3人、アシスタント6人の出演者、スタッフも同じメンバーで3つの番組を作っています。各曜日ごと、午前と午後の内容を変え、2か月は再放送で流しますが、収録する本数はかなりの数になります。365日休みなく放送されておりますので、日常の生活に組みこまれ、時計代わりに聴いている方も多いようです。以前、朝のラジオ体操の放送時間を遅らせたところ、苦情が相次ぎ、元の時間に戻したことがあったそうです。しかし多くの方は、夏休み43日間の全国各地からの生放送の印象が強く、1年中放送している事をご存知無いのでは？実は私もこの仕事を始めるまで、知りませんでした。夏休みの風物詩のひとつでしかなかった気がします。

### <なぜ、体操のピアニストになったか>

私は、ピアノは3歳より、作曲は11才より習い始めましたが、父も母も音楽には関係が無く、特に母は日本体育大学出身でした。北海道苫小牧でスピードスケートの企業選手を数年してから上京し、大学に入学した為、現役の短いスポーツ選手の苦しみが身にしみていたようです。私も妹もスポーツが大好きでしたが、家訓は「スポーツの道だけは進まない事。一生現役を続けられる仕事に就く事。しかし成長期の間は、スポーツ中心にみっちり体力をつける事。」かなりのスパルタでしたが、そのお陰で体力には自信があります。

そのような育ちですので、音楽家の中では浮いた存在でしたが、体操と音楽のつながりは自然と身につけていったようです。母の後輩達がテレビ体操・ラジオ体操の指導者だったこともあり、ピアノ伴奏者のオーディションを受けられたのですが、何十年もピアノ伴奏者を続けられる方が多い中、ラッキーだったと思います。私はラジオ体操84年もの歴史の中で、7代目のピアニストです。今の放送は、5代目の幅しげみさん、6代目の名川太郎さんと3人で担当しています。キャリアは私が一番浅く、学ぶ事が多いです。

#### <即興演奏が必要な理由>

よく、「音楽に合わせて体操をしている」と言われますが、実際には体操を見ながら演奏しています。まず、体の動きに合わせる事が重要です。同じ体操をしても、指導者3人はそれぞれ微妙に間の取り方が違いますし、ピアノの3人も、タッチや音色、強さ等、個性があり同じ演奏にはなりません。お互いの息を合わせる事が大切になります。ラジオ体操第1は3分10秒、第2は3分5秒を目安として弾いておりますが、それ以外の体操は、全て即興演奏になります。放送のエンドは秒単位で決まっており、タイムキーパーがいないので、時計やストップウォッチを見ながらピアノが調節する場面が多くなります。特に各地からの生放送は、何が起こるか分かりませんので、体操指導者とのアイコンタクトで、急に体操内容が変わったりします。その土地の紹介コメントが冒頭にあり、毎日長さが違うので、即興演奏でなければ対応できません。ですから、現在のピアニスト3人は、皆作曲科を卒業しております。

## 音楽現代

2012年3月号 定価 840円

♪特集＝モーツァルトのコンチェルト～その魅力と魔力

エッセイ＝「モーツァルトのピアノ・コンチェルト」

〈室井摩耶子〉

新連載＝「回想のモーツァルト～モーツァルトとともに70年」〈海老澤敏〉

♪特別企画＝作曲界の巨星、相次いで墜つ

～別宮貞雄・三木稔・林光

♪インタビュー

豊田喜代美 吉田恵 水口聡

アドリアン・ユストウス 他

♪カラー口絵

・日本オペラ協会／池辺晋一郎「高野聖」

・HIROSHIMA HAPPY NEW EAR OPERA／細川俊夫「班女」

〒111-0054 東京都台東区鳥越 2-11-11

TOMYビル 3F

芸術現代社 TEL3861-2159

## <恐るべしラジオ体操>

この世界に入った時、まず最初に言われた事は、「今まで習った音楽の概念を捨てなさい」でした。ラジオ体操を弾く時、通常の4拍子が持つ「強・弱・中強・弱」は、あてはまりません。3拍子も同様です。体操の力を入れる拍が、どの拍であれ強拍になる。同じように長さも均等ではありません。たとえば胸をひらくような時間のかかる動作は、よく動きを見て呼吸を合わせる。変な所がのびたり強くなったりするのですから、音楽的にはすっきりしなくても、要は体操をしやすいのがベストです。左手も普通は伴奏になるから小さく弾くような曲でも、拍がわからないと体操をしにくいので、割と強く弾きます。右手のメロディーがかくれてしまっても、音楽的バランスが悪くても、体操の呼吸を合わせやすい方を選びます。体操指導者の号令も、気持ちが表れますので、元気の良さ、長さ、強さ等で次の体操が求めるものを察せられます。普通の放送では先に述べた目安の秒数ですが、老人ホームなどを訪問して体操をするような場合は、跳躍運動や胸そらし等の負荷のかかる運動は少し早めに弾くような心配りも必要かと思えます。テレビもラジオも、色々な目的を持って見られる幅広い年齢の方々を対象としておりますので、曜日によって筋力強化、シェイプアップ、ストレッチ、ほぐしの体操と目的を分けています。又、ラジオ体操をくわしく解説する日も作っています。ですから音楽も目的に合わせてるように心がけております。短調の曲は、あまり好まれません、元気が出る軽快なメロディーや、いやし系のゆったりしたものなど場合に応じて使い分け、体操が変わる毎に調も変えるようにしています。昔のように学校の授業でラジオ体操をする機会が少なくなり、夏休みも騒音問題や生活リズムの変化でラジオ体操をする子供会や自治会が減ってきております。共働きの家庭が増え、夜型の生活の為に早起するのが困難なようで、ラジオ体操ファンはご年配の方中心になっております。しかし、時々コンサートでいたずらにラジオ体操を弾いてみますと、条件反射のように会場のあちらこちらで手を上にのぼす方がいて、大変嬉しくなります。日本人の体に、ラジオ体操の音楽が染みついている、自然と動きたくなるのでしょうか。音楽の力はすごいと思えます。

## <生放送のアクシデント>

夏休み中の43日間と、祝祭日を中心に年間約10本の特別巡回ラジオ体操の合計53本近くは、全国各地からの生放送になります。普段は渋谷のNHKスタジオでの収録ですが、この各地へ出たの生放送は、色々な事が体験出来ます。ざっと本番までの流れを説明します。北海道から沖縄までの晴天と雨天の会場が設けられる所なら、どこでも放送を出せるのですが、多くは体育館が隣接する公共のグラウンドや、学校の校庭になります。時々、海水浴場や市場、漁港などもあります。放送前日に現場入りし、午後にはリハーサルをし、スタッフ側やピアノ等の備品の確認をします。各地方のNHKスタッフは、普段からラジオ体操にたずさわっていない

為、タイミングは私達が伝える事になります。夏休み中は、体操指導者とピアノの担当者のみが旅をするわけで、3人ずつおりますから3組作れ、前の組が帰宅する日に次の組が出発し、常時どこかの組が各地方の現場にいる事になります。当日は、



舞台上よりピアノ演奏中の筆者

スタッフが4時に現場入りして晴天か雨天の会場判断をし、6時から参加者とのリハーサル、6時30分からの生放送となります。ピアノは雨天と晴天会場に各1台ずつ用意し、外に置いたピアノは、ひと晩そのまま保管ということも珍しくありません。調律師は、夏の炎天下の午後と早朝の暗い中を懐中電灯で、2回

調律をして下さいます。大変なご苦労だと思います。又、時々ものすごく古いピアノや、珍しいメーカーのものに出会えますが、それも調律師泣かせのものになります。参加者は平均2000人くらいでしょうか。私はデビューした年の夏休み前まで、スタジオだけの収録でしたから、どれだけ多くの方が聞いて下さっているのか実感がありませんでした。初めて外へ出て、何千人もの人を見た時、大変感激しました。年に一度「1000万人ラジオ体操・みんなの体操会」というのがあります。会場は毎回変わり、今年は北海道からになり、その日は15分番組で、テレビとラジオ同時放送です。1000万というのは、ラジオ体操を毎朝聞いている人数だそうです。今は国際放送で外国にも流れており、ブラジルやハワイにも愛好者が大勢います。全国から観光バスなどで1万人以上集まり、初めて担当した時は大変緊張したものです。さて、本番のアクシデントですが、天災が多いです。突然の雨で、ピアノにテントをかけるのがギリギリで難をのがれたり、山の中の天然のエコーで弾いていると反響音でわけがわからなかったり、海岸の砂ぼこりで目が痛い中での演奏等、何が起きても弾き続けないと放送事故になりますから、大変です。日本は東西に離れていますので、朝の6時は北海道では既に陽が高く、沖縄では真っ暗です。生放送中に陽が昇る事も多く、朝礼台の指導者が太陽の昇る方向に当たらないように注意し、ピアノの位置を指定しております。最近では地震が多いので、もし本番中に地震が起きたらどうするかという事を、毎回確認しております。又、選挙の時等も、NHKは公共放送ですので放送に宣伝カーの声などが入らないように、神経をとがらせております。個々のアクシデントを述べると、それだけで1冊本が書けそうですが、お天気との勝負のような野外の生放送でピアノを弾くという貴重な体験が出来る事を、幸せだと日々感じております。参加なさった方は、皆さんさすが

がしいお顔をして帰られます。元気の良い明るいピアノの音で、一日がスタート出来るようにと思いながら弾いております。

### <心と体の健康を>

数年前よりラジオ体操第1と第2の間の「首の体操」の音楽に童謡や唱歌、良く知られたクラシックなどをアレンジして弾くようにしています。季節に合ったもので、4拍子の曲を中心に選んでいます。反響が大きく、よくお手紙をいただくようになりました。先に述べましたように、ご年配のリスナーが多いので、昔の記憶が呼びおこされるようです。「亡き父が好んで歌っていた曲です。」「戦争中に別れた弟と、最後に一緒に歌いました。」という様な思い出がつづられています。題名を忘れたが、歌詞はこんなでしたと葉書に書かれた歌詞が、現在のものとは違い、戦前はこうだったのかと教えられる事もしばしばあります。よく老人ホームでの体操の伴奏に行く事がありますが、動きはなかなか覚えられず、体も言う事をきかないという方でも、「せつかくですから、童謡を一曲」とピアノを弾くと、スラスラと歌詞を大声で歌い、生き生きとした表情になる事があります。脳の活性化に音楽が大変良いと実感出来ます。全国を生放送でまわる際にも、その土地にちなんだ民謡や唱歌を体操や冒頭の会場紹介コメントのBGMとして弾いておりますが、これも好評を得ております。私の母は、毎日ラジオ体操をしており、生放送が終わるとすぐにメールで曲名を当ててくれます。個人的ではありますが、母のボケ防止にも役立っております。「いつでも、どこでも、だれでも」がラジオ体操のキャッチフレーズになっておりますが、不況に強い体操である事も確かなようです。ジムになど行かなくても、自宅で、体ひとつで出来ますから。さて、去年の東日本大震災の後、避難所でラジオ体操をという声を多くいただき、夏前から少しずつうかがうようになりました。狭い場所での生活が続くと、健康を害します。少しでもお役に立てればうれしいです。最近も、仮設住宅でのラジオ体操にうかがっております。主に体操指導者が現地へ出向いておりましたが、ようやく電子ピアノ等の用意も可能になり、ピアニストも一緒に行って、歌も入れられるようになりました。改めて命の大切さ、健康のありがたさを実感した震災でしたが、これからは音楽で心の健康も見直せたらと思います。これからも皆さんに、ピアノを通して「元気」を届けられたらと願います。

(かとう・ゆみこ NHK テレビ体操／ラジオ体操ピアニスト)

#### 【著者プロフィール】加藤由美子

東京芸術大学音楽学部作曲科卒業。平成10年よりNHK テレビ体操・ラジオ体操専属ピアニストとして出演中。(社)日本歌曲振興会理事、日本女性作曲家連盟東京支部長、(社)日本著作権協議会会員、(一般社団)日本音楽著作権協会会員

